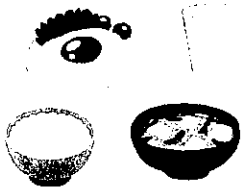
7がつ こんだてひょう

7がつのもくひょう：体によい夏の飲み物とおやつの食べ方を知ろう

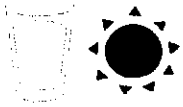
月（げつ）	火（か）	水（すい）	木（もく）	金（きん）
		1日	2日	3日
七夕について 五色のたんざくにねがいごとを書いて笹にかざります。 七夕には、夏の野菜をそなえたり、そうめんを食べたりします。	[redacted] ◇やきとうもろこし（14日）	きびなごフライ 牛乳 えいようまんてんどんのぐ ごはん 2年、6年こべつがくしゅう みそしる	すいか 牛乳 キャベツサラダ はいがパン チリコンカーン	ヨーグルト 牛乳 フレンチサラダ ぶどうパン なつやさいのスパゲティ
6日	7日	8日	9日	10日
振替休日 （土曜日参観）	ホイルドキャベツ 牛乳 あじフライ ごはん 1ねん13年 みそしる	いそかあえ 牛乳 たいばとじゃがのいりに ごはん 4年、5年 にくじゃが	ゴーヤチャンプル 牛乳 まぐろのあぶらみそ むぎごはん すましじる	ごまずあえ プルーン はっこうにゅう はいがごはん なつやさいのカレー
13日	14日	15日	16日	17日
えだまめ 牛乳 ぎゅうどんのぐ むぎごはん みそしる	イタリアンペースト 牛乳 やきとうもろこし ロールパン クリームスープ	ごまじょうゆあえ 牛乳 いわしのかばやき ごはん とうがんのすましじる	チーズ かいそうサラダ 牛乳 まるパン カレービーンズシチュー	ジャガマーボー 牛乳 ごはん たまごとトマトのスープ

な なつやさい
しっかりたべて
げんきいっぱい

つ つめたいもの
あまいものは
ほどほどに



や やすみでも
しっかりたべよう
あさごはん



す すいぶんを
じょうずにとろう
あついなつ

み みっつのいろ
き・あか・みどりを
そろえよう

：おおもりデー　：かみかみデー　：スチコンメニュー